



桌伴 DeskBuddy 使用说明

版本 0.1.0 · 适用于 macOS 与 Windows

一、这是什么

桌伴是一只住在你桌面上的小宠物（水獭 / 猫 / 水豚可选），帮长时间用电脑的你做三件事：

- **定时提醒**：提醒你喝水、起身活动，可一键打卡；
- **番茄钟**：点一下宠物就开始专注计时，到点提醒休息；
- **摸鱼检测**：发现你打开黑名单应用（默认 bilibili、抖音）时，宠物会跳出来提醒你。

它还会默默记下你今天的番茄数、喝水次数和摸鱼次数，供你随时查看。

二、安装

macOS

1. 双击 桌伴_0.1.0_aarch64.dmg，把「桌伴」拖进「应用程序」；
2. 首次打开请右键 → 打开（不要直接双击），在弹窗中再点「打开」；
3. 如提示"无法验证开发者"：系统设置 → 隐私与安全性 → 找到桌伴 → 「仍要打开」。

Windows

1. 系统要求：Windows 10 或 11 (64 位)；Windows 7 / 8 及国产系统（麒麟、统信 UOS 等）环境暂不支持（安装时会报"无法定位程序输入点"错误）；
2. 双击 桌伴_0.1.0_x64-setup.exe；
3. 如弹出蓝色警告：点「更多信息」→「仍要运行」；
4. 按向导完成安装（首次安装会联网自动补装微软 WebView2 系统组件）。

为什么会有安全提醒？桌伴是独立作品，未购买官方代码签名证书。应用完全本地运行、不联网、不上传任何数据，可放心使用。

三、上手：和宠物互动

操作	效果
单击宠物	开始 / 停止番茄钟（头顶显示倒计时）
双击宠物	打开设置
按住拖动	把宠物挪到桌面任意位置
右键（触控板双指点按）	菜单：打开设置 / 隐藏宠物 / 退出桌伴
菜单栏 / 托盘图标	显示设置 · 显示或隐藏宠物 · 退出桌伴

宠物被隐藏后： 点击屏幕右上角菜单栏（Mac） / 右下角系统托盘（Windows）里的桌伴图标 → 「显示·隐藏宠物」即可唤回。

提醒气泡弹出时：**喝了** 打卡并关闭；**10 分钟后再说** 推迟提醒；不操作 30 秒后自动消失。

四、设置说明

- **提醒**：喝水/起身活动的开关、间隔（默认 60 / 45 分钟）、提醒文案、提醒音效开关；
- **番茄钟**：工作 / 休息时长（默认 25 / 5 分钟）；
- **摸鱼检测**：开关、黑名单应用（可增删）、提醒文案；
- **角色与主题**：切换水獭 / 猫 / 水豚；手账风 / 极简风双主题；宠物大小五档（50%—150%）；
- **统计**：今日番茄数、喝水打卡、摸鱼提醒次数，本周番茄柱状图；
- **关于**：开机自启动开关、版本信息、卸载。

macOS 用户注意：摸鱼检测需要「辅助功能」权限，首次使用按系统提示允许即可；不授权只影响摸鱼检测，其他功能正常。

五、卸载

方式一（推荐）：应用内卸载

设置 → 关于 → 危险区 → **卸载桌伴**，连点两次确认。程序会删除自身、全部本地数据和开机自启动项。

方式二：手动卸载

- **Windows**：系统设置 → 应用 → 已安装的应用 → 桌伴 → 卸载；
- **macOS**：把「应用程序」里的桌伴拖入废纸篓；如需清除数据，再删除 `~/资源库/Application Support/com.deskbuddy.app`。

六、隐私说明

桌伴完全在你本机运行：**不需要账号、不联网、不上传任何数据**。所有设置和统计只保存在你电脑的本地文件中，卸载时会被一并删除。

七、开发者

桌伴由 文策AI 开发。了解更多产品与服务：wence-ai.com